

我的餐盤 聰明吃·營養跟著

您入健康
好厝邊

社區健康宣導

(長者健康整合性評估/營養/運動/失智)

高雄市政府衛生局 健康管理科
健康護衛隊



乳品

每天早

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果

每餐水

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

老化和衰弱有不同嗎



老化

是正常過程

衰弱

老年症候群之一，由多重原因所造成
不改善將導致失能、死亡

找出衰弱好撇步

憂鬱

記憶

心情好

記得起



聽力

行動功能

聽得清

走得動



長者健康整合
性評估
(長者量六力)

視力

看得見

吃得下

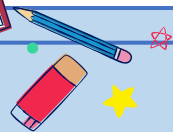
營養



評估單位在哪呢



- 與衛生局簽署的服務機構
- 38區衛生所



健康促進

失智和運動關聯

• 規律運動:

預防及延緩失智症狀 ✓

刺激大腦功能 ✓

罹患慢性病



失智和營養關聯

• 均衡飲食:

罹患失智症



罹患慢性病



中風機率



失智



預防及延緩失能

運動

營養



運動和營養關聯

• 健康體位-規律運動/均衡飲食 ✓

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



版權為國民健康署所有

跟著我的餐盤~營養素就齊全



維持骨鈣

穩定血壓

強化肌肉

穩定神經

鈣、蛋白質



維生素B2



幫助排便/保護腸道

預防慢性疾病

增強抵抗力

預防癌症

纖維質、維生素、
礦物質、植化素

天天 3蔬2果

健康 樂活

OK!

YA!

乳品類



水果類



堅果種子類

蔬菜類



豆魚蛋肉類



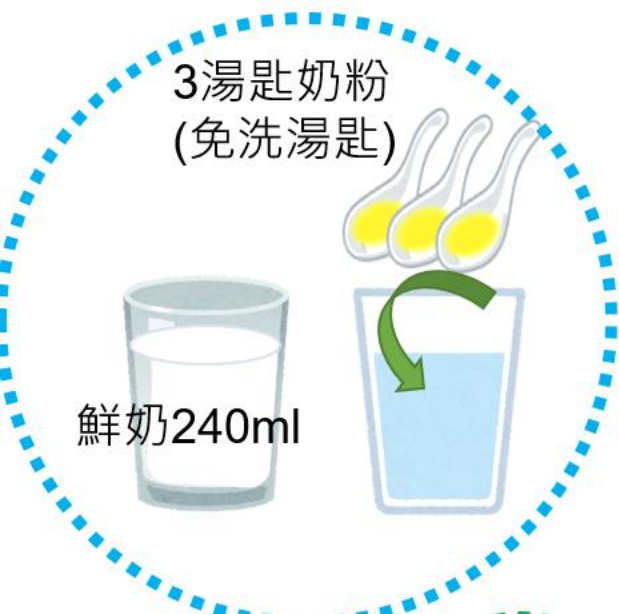
全穀雜糧類



跟著我的餐盤~營養素就齊全

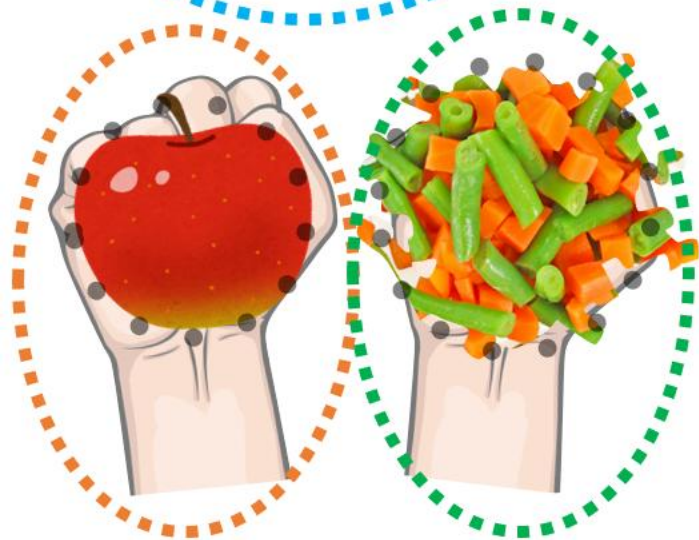
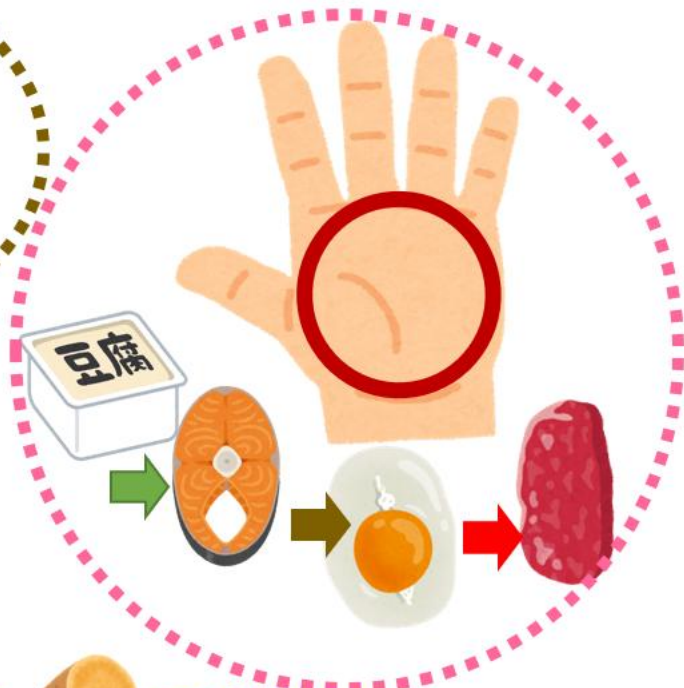


我的餐盤六口訣應用



每天早晚
一杯奶

堅果種子一茶匙



豆魚蛋肉一掌心

飯跟蔬菜
一樣多



學會 **3** 好 **1** 巧

高齡營養不煩惱

吃得下

選擇軟嫩食材好吞咬



燉煮

吃得對

吃足6類食物不可少



吃得夠

少量多餐能吃盡量吃



吃得巧

天然調味・共餐添美味



運動好處多

隨時隨地動起來

消耗熱量

消耗多餘的熱量
提升基礎代謝率
預防減重後復胖



燃燒
卡路里



身體壯

提升自信

建立健康的
自我形象
及體態清除壓力



增加
自信



強健體魄

增強心肺功能
增加肌肉組織
增加身體及關節的柔軟



運動密碼 150 · 簡單「增」健康



分段累積

每次至少10分鐘

10分鐘x3次 或
15分鐘x2次

每週累積達標

每週累積達
150分鐘的
中等費力運動

中度運動

- 持續10分鐘以上
- 還能順暢說話
- 但有點累,無法唱歌
- 呼吸和心跳比平常快些

失智症十大警訊

失智症≠正常老化

失智症是一種大腦功能損傷疾病，也有年輕型早發性失智症。

如有以下疑似症狀，請儘早前往醫院的「神經內科」、「精神科」或「失智共同照護中心」就診檢查。



1 記憶力減退到影響生活

常常重複發問、重複購物，容易忘記近期發生的事。

媽，你吃過藥了啊！

我哪有？



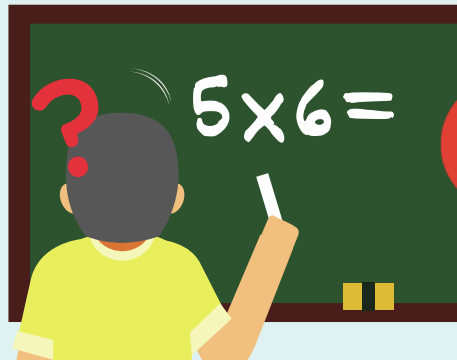
2 計畫事情或解決問題有困難

無法處理每個月都在管理的帳單。



3 無法勝任原本熟悉的事務

例如數學老師對於加減算數常出錯。



4 對時間地點感到混淆

在自家周圍迷路而找不到回家的方向。



5 有困難理解視覺影像和空間之關係

例如誤認鏡子中的自己是另一個人。

你是誰？



6

言語表達或書寫 出現困難

例如忘記用來寫字的工具叫做筆。



7

東西擺放錯亂且失去 回頭尋找的能力

例如拖鞋放在被子裡、衣服放到冰箱裏找不到。



8

判斷力變差或減弱

例如過馬路不看紅綠燈



9

從職場或社交活動 中退出

變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。



10

情緒和個性的改變

易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言等。



如何協助失智症者

看見....

發現異狀:

漫無目的走動、無助、重複某些行為
配戴防走失手鍊/
布條/定位裝置



1

看



問

2

問問....

關心需求:

要去哪裡、從哪裡來
(確認是否能清楚表達)



3

留



撥

4

撥電話

聯繫資源:

聯絡配戴的聯絡資訊、
警局(110)、失智症
關懷專線
(0800-474-580)等



留住失智者

適當協助:

或記住特徵及離開
方向

失智症的預防

失智症是可預防
及延緩發展病程

遠離失智症4防

減少大腦危險因子

- 預防三高
- 遠離憂鬱
- 拒絕菸酒
- 避免頭部外傷



預防失智症5要

增加大腦保護因子

- 多運動
- 多動腦
- 多社會互動
- 均衡飲食
- 維持健康體重





高雄健康臉書



高雄Go健康臉書



感謝聆聽！

拿起手機
開啟掃描QR
Code，有更多
健康資訊唷。



社區資源整
合中心網站



前後測-5題是非題



Q1

我的餐盤中共有6句口訣？

Q2

每日喝1.5~2杯牛(羊)奶，補充鈣質也可穩定血壓？

Q3

每日攝取3份蔬菜和2份的水果，保護腸道與防癌？

Q4

「動動150」是指每週累計達150分鐘的中等費力活動，可分段進行，每次運動至少10分鐘，運動後會感到呼吸及心跳比平常快，感覺有點喘，能說話但無法唱歌？

Q5

主動關心路邊獨行的老人家，若查覺其行為有異，疑似為失智者，以「看問留撥」四步驟處理？